



Quelle der Lust

*G-Punkt &
weibliche Ejakulation*

*von Ruth R. Stehle
mit Fotos von Fred Hüning*

„Can you now see the G-spot in the picture?“ fragt Deborah Sundahl in ihrem Vortrag zum Thema „Weibliche Ejakulation und der G-Punkt“. Die kleine Galerie gegenüber dem Frauen-Erotikladen La Luna in Berlin ist zum Bersten voll. An jedem freien Plätzchen steht ein Klappstuhl, auf jedem Klappstuhl sitzt einer der 50 Zuhörer.

Langsam, genussvoll, gurrend, fügt die Referentin hinzu: „Beautiful, beautiful G-spot!“

Beautiful G-spot? Der Ausdruck „G-Punkt“ allein entlockt nicht wenigen nur ein belustigtes „und, gibt es ihn?“. Ich jedenfalls konnte ihn trotz genauer Befolgung verschiedener komplizierter Anleitungen (vier Zentimeter nach innen und dann nach oben drücken, Finger um drei Achtel nach links drehen ...) nie finden. Maßlos überschätzt, das Ding. Dachte ich. So kam ich zu dem Schluss: Habe ich nicht. Brauche ich aber auch nicht.

Und jetzt soll er auch noch wunderschön sein?

Ejakulation? Weiblich? Nein. Ejakulieren ist etwas, das Männer tun. Das wissen wir aus dem Biologieunterricht: Das Ejakulat enthält die Spermien. Diese wandern in die Gebärmutter ... und so weiter. Und es reicht ja auch, wenn einer die Sauerei macht.

Dachte ich. Aber das war vorher, bevor ich mit einer Recherche begann, die mir nicht nur eine Menge neuer Gedanken und Ideen eröffnete, sondern sogar zu der

Erkenntnis verhalf, dass es ihn natürlich gibt, den G-Punkt. Alle Frauen haben ihn, genau wie alle Männer. Obwohl der „Punkt“ mit der Bezeichnung „Bereich“ wesentlich besser beschrieben wäre.

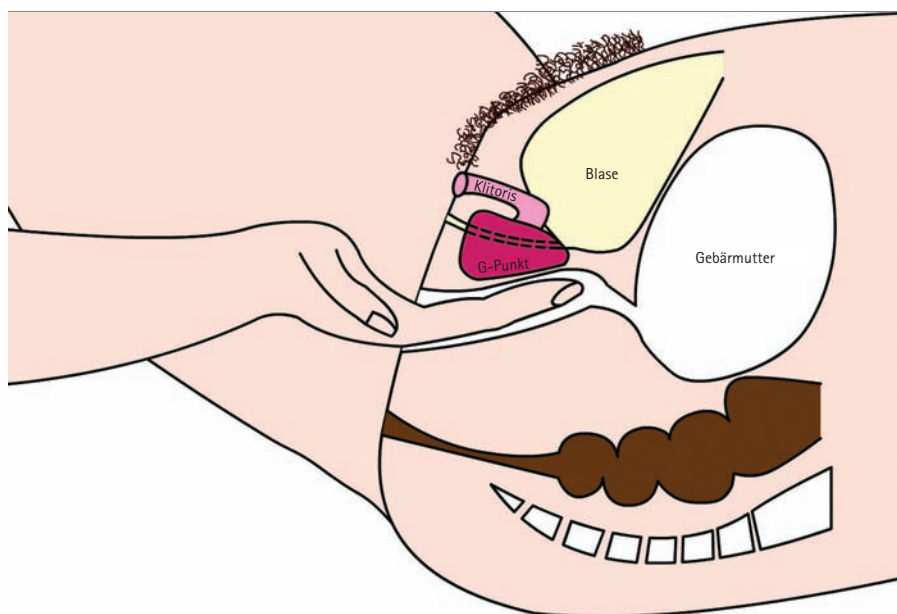
Der G-Punkt ist die weibliche Prostata. Sie ist entwicklungsgeschichtlich und anatomisch homolog zur männlichen und genau wie diese eine Drüse, die Flüssigkeit produzieren kann. Sie umschließt die Harnröhre, ihre genaue Form, Lage und Größe ist von Frau zu Frau verschieden. Von dieser Drüse aus münden mehrere kleine Kanäle in die Harnröhre und zwei seitlich unterhalb davon. Umgeben ist sie von erektilen Gewebe, welches bei Erregung deutlich anschwellen kann. Harnröhre und Vagina teilen sich eine gemeinsame Wand. Deshalb ist es möglich, die weibliche Prostata durch die obere Wand der Vagina zu ertasten. Mit geschickter Stimulation kann frau sie bis zur Ejakulation erregen. Das sehr lustvoll erlebte Austreten von klarer bis milchiger Flüssigkeit aus der Harnröhre geschieht meist kurz vor oder während des Orgasmus.

Seziert und genau beschrieben wurde die weibliche Prostata bereits 1672 von dem niederländischen Anatom De Graaf, der auch die weibliche Ejakulation erwähnte. Diese war früher sowieso allgemein bekannt: Durch eine Vielzahl von Kulturen und Zeiten zieht sich ein roter Faden von Beschreibungen, Abbildungen und Gegenständen wie Ejakulationsschalen. Die Flüssigkeit galt oft als heilig oder lebensspendend, auf jeden Fall aber als wünschenswert. Besonders schön sind die

Abbildungen aus Japan, wo dem weiblichen Ejakulat, oral eingenommen, eine verjüngende und lebensverlängernde Wirkung nachgesagt wurde. Von dort stammt auch eine Schale mit integriertem Dildo, genannt Heikonoinho. Wenn die Frau ejakuliert, wird die Flüssigkeit direkt unter ihr aufgefangen.

Bis ins 19. Jahrhundert war die weibliche Ejakulation auch in Mitteleuropa eine allgemein anerkannte Tatsache. Man war sich unsicher, ob die weibliche oder die männliche Ejakulation die Befruchtung verursacht, und oft wurde das Zusammentreffen beider für ausschlaggebend gehalten. In der katholischen Kirche des Mittelalters war es Frauen deshalb sogar verboten, nicht zu ejakulieren.

Nachdem Ende des 19. Jahrhunderts endgültig geklärt war, wie die Befruchtung abläuft, geriet die weibliche Ejakulation nach dem Motto „was keine Funktion hat, das kann es auch nicht geben“ weitgehend in Vergessenheit. Der Begriff Ejakulation wurde rein männlich konnotiert und mit dem Orgasmus – und somit dem Funktionieren – des Mannes gleichgesetzt. Der Orgasmus der Frau galt dagegen als wenig wichtig und ohnehin nur als „leicht angenehmes Gefühl“. Die Ansicht, die Genitalien der Frau bedürften für Geschlechtsverkehr und Befruchtung keinerlei Veränderung, war noch in den 20er-Jahren des 20. Jahrhunderts Lehrmeinung. Dies führte dazu, dass die weibliche Ejakulation als Urin fehlgedeutet wurde. Man glaubte, dass ejakulierende Frauen einfach die Kontrolle über ihre Blase verlieren, und behandelte



Der G-Punkt ist kein „Punkt“ an der Vaginalwand, sondern ein Organ, das durch die Vagina ertastet werden kann.

Unerregt ist der G-Punkt nicht leicht zu finden, es lassen sich aber an der vorderen Vaginalwand, je nach Form der Prostata, an verschiedenen Stellen feine Querrillen fühlen. Bei der ersten Berührung löst dies wahrscheinlich keine besonderen Empfindungen aus. Vorsichtig weiter stimuliert, werden die Rillen jedoch deutlicher, der gesamte Bereich wölbt sich in die Vagina hinein und wird sensibler. Vielleicht fühlt sich die Berührung anfangs an wie leichter Harndrang, am Besten ist es dann, einfach weiterzumachen und sich zu entspannen.

„Zurück zur Ganzheit“

Interview mit Deborah Sundahl,
Autorin von

„Weibliche Ejakulation und der G-Punkt“



www.sissmedia.org

Ursprünglich dachte ich, dass Ejakulation etwas rein Männliches wäre. Als ich dann mehr darüber erfuhr, veränderte das irgendwie mein Körpergefühl. Würden Sie sagen, dass die Fähigkeit zu ejakulieren das Leben, die sexuelle Identität verändert?

Absolut! Viele Frauen entdecken das, wenn sie zum ersten Mal von weiblicher Ejakulation hören oder lesen. Dann verstehen sie, dass sie ein Stück unserer Weiblichkeit zurück bringt. Sie ist der Mittelpunkt unseres sexuellen Genusses, unserer physischen Existenz.

Dabei steht den Frauen ihre angelernte Zurückhaltung im Weg ...

Stimmt. Und es ist uns noch nicht mal bewusst, wie viel wir zurückhalten, bis wir von der weiblichen Ejakulation erfahren, und dann sehen wir, was für eine wunderbare ultra-weibliche, super-weibliche Quelle sie ist! Nur dann können wir erkennen wie viel wir zurückgehalten haben – nicht nur das weibliche Ejakulat, sondern auch unsere Sexualität, unsere Emotionen, unsere Liebe. Ich nenne den G-Punkt deshalb das Tor zu höherer Liebe und Intimität: Seine orgiastische Empfindung ist eine von tiefer Liebe und Intimität.

Sie sprechen in Ihrem Buch von einer „Heilung“ des G-Punkts, wenn es um die Erhöhung seiner Sensibilität geht. Die Erweckung des G-Punkts ist eine Heilung, ein Zurück zur Ganzheit – nicht im Sinn von Krankheit, sondern ein Nach-Hause-Kommen.

Sie sagen auch, dass Ejakulieren für Frauen wunderbar sei, Männer aber lernen sollten, es nicht zu tun. Warum?

Fast eine esoterische Frage. Wenn Männer lernen, Orgasmus und Ejakulation zu trennen, können sie einem

Ganzkörperorgasmus näher kommen. Das ermöglicht ihnen, emotional mit ihrer Partnerin in Kontakt zu treten. Männer wie Frauen müssen sich bewusst werden, dass Orgasmus und Ejakulation zwei verschiedene Dinge sind.

Sie fordern die Frauen auf, zu ejakulieren oder multiple Orgasmen zu haben. Fürchten Sie nicht, dass das die Frauen beim Sex noch angespannter macht?

Das größte Hindernis für die Ejakulation ist Leistungsdruck. Das Letzte, was ich will, ist, die weibliche Ejakulation zu einem neuen Punkt auf unserer To-Do-Liste zu machen. Es geht viel mehr darum, unseren Körper zu verstehen und zu lernen, dass man seinen erotischen Genuss erweitern kann. Um die erotische Sensibilität des G-Punkts zu erwecken, muss sich eine Frau als erstes entspannen. Man muss beim Sex auch nicht jedes Mal ejakulieren, es ist nur ein kleines Extra.

Man fügt also dem Sexleben etwas hinzu, wie eine neue Stellung oder Variante.

Es dauert Jahre, um den G-Punkt zu erwecken und einen G-Punkt-Orgasmus zu erleben. Dieser Orgasmus verändert sich mit der Zeit, was wunderschön ist. Man sieht die Sexualität mit sich wachsen und verändern. Der G-Punkt ist kein magischer Knopf, der immer gleich ist. Er verändert sich, weil er von Natur aus emotional ist. Er reflektiert, wer wir zur Zeit sind.

Reflektiert die Sexualität nicht immer die Situation, die Beziehung?

Das ist vielleicht typisch für Ihre Generation, und ich würde sagen: Ihr seid eurer Zeit da einen Schritt voraus, das ist gut!

sie gegen Inkontinenz. In antiken Dokumenten und anthropologischen Beschreibungen wurde weibliches Ejakulat einfach als „Urin“ übersetzt. Die Folgen dieser Stigmatisierung reichten bei ejakulierenden Frauen von Schamgefühl über den eigenen Körper bis zu Anorgasmie.

Anfang der 50er-Jahre des vorigen Jahrhunderts untersuchte ein Arzt namens Gräfenberg, nach dem der G-Punkt heute benannt ist, die Gründe für den bei vielen Frauen selten oder nie auftretenden Orgasmus. Damals wurde jede Frau, die zwar einen klitoralen, aber keinen vaginalen Orgasmus hatte, als ‚frigide‘ und somit als neurotisch bezeichnet. In seinem berühmten gewordenen Artikel „Die Rolle der Harnröhre beim weiblichen Orgasmus“ (1950) wehrt Gräfenberg sich gegen diese Bezeichnung. Er beschreibt die gesamte vordere Wand der Vagina als erogene Zone und kommt zu dem Schluss, dass aufgrund unserer Anatomie „der Geschlechtsakt von hinten der natürlichste [wäre]“. Auch auf die weibliche Ejakulation wird ausführlich eingegangen. Nach einer eigenen Studie zur Zusammensetzung des Ejakulats schreibt Gräfenberg, er „glaube, dass der ‚Urin‘ von dem berichtet wird, dass er während eines Orgasmus abgesondert wird, kein Urin ist. Es sind Absonderungen der inneren Drüsen der Harnröhre (...).“

In den Jahrzehnten nach Gräfenberg hat sich auf dem Gebiet weiblicher Sexualität viel getan. Erstaunlich wenig davon betrifft allerdings die weibliche Ejakulation. Über den G-Punkt redete man wenigstens – wenn er auch missverstanden wurde und man seine Existenz leugnete. Das mit ihm eng verbundene Thema Ejakulation geriet dagegen in Vergessenheit.

Die wenigen moderneren Studien wie auch die Beobachtungen vieler Frauen und Männer weisen eindeutig darauf hin, dass sich das weibliche Ejakulat deutlich von Urin unterscheidet. Schon in Farbe und Geruch ist es völlig anders: Es wird als meist durchsichtig, geruchlos bis frisch riechend und eher salzig oder süß schmeckend beschrieben. Chemisch weist es einen hohen Gehalt an saurer Prostataphosphatase auf, das nur in prostatistischen Drüsen produziert wird. Im Vergleich zu Urin enthält es weniger Harnstoff und Kreatinin, aber mehr Glukose.

Der Hauptursprung des Ejakulats ist die weibliche Prostata, die übrigens erst 2001, also über 300 Jahre nach ihrer ersten anatomischen Beschreibung, offiziell in die

medizinischen Atlanten aufgenommen wurde. Sehr wahrscheinlich kommen noch Sekrete anderer Drüsen hinzu, was die mitunter beschriebenen recht großen Flüssigkeitsmengen von einer Tasse und mehr (die Angaben gehen aber stark auseinander) erklären könnte. Ob im Ejakulat Spuren von Urin enthalten sind, ist umstritten. Einige Wissenschaftler gehen allerdings davon aus, dass es Frauen (ebenso wie Männern) bei sehr starker Erregung nicht möglich ist zu urinieren – es sei denn, sie leiden an ausgeprägter Inkontinenz. Da aber eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur Grundvoraussetzung für die weibliche Ejakulation ist, wirkt die Annahme von Inkontinenz recht weit her geholt.

Die Ejakulation selbst wird meistens als besonders lustvoll beschrieben. Sie geht oft, aber nicht notwendigerweise, mit einem Orgasmus einher, der besonders tief und befriedigend erlebt wird. Beim G-Punkt-Orgasmus kontrahieren zwei Drittel der Beckenbodenmuskulatur, während beim rein klitoralen Orgasmus nur ein Drittel kontrahiert. Es gibt aber alle denkbaren Mischformen von klitoralen und G-Punkt-Orgasmen, zum Beispiel, wenn beim Cunnilingus auch das Gewebe um die Harnröhrenmündung, der so genannte „Kopf“ des G-Punkts, stimuliert wird.

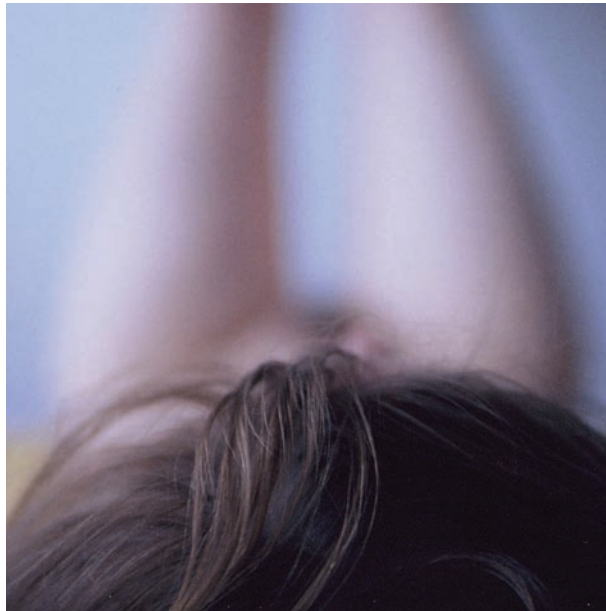
Natürlich ist es möglich, dass eine Frau zwar einen G-Punkt-Orgasmus erlebt, dabei aber nicht ejakuliert. Das Ejakulat zieht sich dann in die Blase zurück. Sundahl ist der Meinung, dass dieser Vorgang für die vielen Blasenentzündungen bei Frauen mitverantwortlich sein könnte. Wenn dem so ist, dann haben wir endlich eine Erklärung für die Häufigkeit von Blasenentzündungen in den Flitterwochen!

Dass das Ejakulat nicht bei allen Frauen aus der Harnröhre austritt, ist wahrscheinlich eine Folge von unbewusstem Training. Der Drang zu ejakulieren wird nämlich oft verwechselt mit einem leichten Harndrang, was dann automatisch zum Anspannen und Zurückhalten führen kann. Zurückhalten jedoch steht der völligen Hingabe an den Partner, den eigenen Empfindungen und somit dem Orgasmus im Wege.

Deborah Sundahl beschreibt neben den physiologischen und historischen Aspekten ausführlich, wie jede Frau ihren G-Punkt

finden, ihn richtig stimulieren und (wenn sie will) lernen kann zu ejakulieren. Bevor der G-Punkt erregt ist, darf er aber nur ganz vorsichtig berührt, sacht gestreichelt oder gedrückt werden, so Sundahl. Wird er zu fest angefasst oder, wie die Klitoris, vibriert, dann „erschrickt“ der G-Punkt gewissermaßen und wird gefühllos. Das ist einer der Gründe dafür, dass so viele Frauen ihren G-Punkt nicht finden können: Er wurde zu oft erschreckt und ist dadurch taub geworden. Mit viel Zeit und Zärtlichkeit ist es aber möglich, den G-Punkt wieder aufzuwecken.

Sexualität ist unsere kreative Lebenskraft, sagt Deborah Sundahl. Sie bezeichnet die weibliche Ejakulation als Kraftquelle, als urweiblich, als das Geburtsrecht aller Frauen.



Durch das Buch inspiriert, habe ich mich aufgemacht, meinen G-Punkt zu finden – es dauerte nur knappe zehn Sekunden. Dennoch stellten sich mir Fragen: Warum finde ich die männliche Ejakulation gut, sogar sehr erotisch, und die Vorstellung an die weibliche erfüllt mich bestenfalls mit Neugier am Kuriosen?

Ich denke, dass ich sowohl mit der Frage als auch mit meiner Antwort darauf beispielhaft für viele Frauen stehen kann.

Wir halten uns zurück. Wir haben Angst, die Kontrolle zu verlieren und Dinge zu tun, die sich für ein anständiges Mädchen nicht gehören. „In dem Moment, in dem sich ein Mann einer Frau annähert, verspannt sie sich“, sagt Deborah Sundahl, und vielleicht hat sie damit mehr Recht, als uns lieb ist. Spätestens ab dem Zeit-

punkt, an dem wir zu Frauen werden, lernen wir ja schließlich, auf der Hut zu sein vor den Männern, die nur das Eine wollen. Wir lernen auch, dass wir als Frauen die Leisen, Ordentlichen, Zivilisierten sind, die auch oder gerade bei sexuellen Dingen ihre Vernunft behalten müssen. Wir haben einen süßen, kleinen viktorianischen Orgasmus. Keinen nassen, lauten, wilden und hingebungsvollen. Keinen, bei dem alles um uns herum völlig bedeutungslos würde. Die Frau ist Multitasking-fähig. Also sollte sie auch während dem Sex überlegen können, was sie morgen kocht und darauf bedacht sein, was die Nachbarn denken.

Was aber halten die Herren der Schöpfung davon? Macht uns das zu besseren Liebhaberinnen? Nein. Hilft es uns dabei, eine positive Einstellung zu unserem Körper zu entwickeln und Sex zu genießen? Nein. Fördert es die Intimität zwischen uns und unseren Partnern oder Partnerinnen? Nein.

Also sollten wir uns entspannen. Wir dürfen ejakulieren. Es ist weiblich, es ist sogar sehr weiblich. Es ist unser Recht als Frauen, zu ejakulieren, wenn wir wollen. Also ejakulieren wir einfach, wenn es passiert – und lassen wir es sein, wenn nicht.

Weibliches Ejakulat ist kein Urin. Es enthält sogar viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Und wenn es doch Urin wäre? Ganz ehrlich, ich bin der Meinung dass das keine große Rolle spielen würde. Solange die Matratze

davor beschützt wird, warum dann nicht urinieren, wenn es förderlich ist für unsere Sexualität und somit für unser Wohlbefinden?

Entspannen wir uns. Sexualität ist wunderbar. Unser Körper ist wunderbar. Wir sind seit über 50 Jahren dabei, uns etwas zurückzuerobern: unseren Orgasmus! Deborah Sundahl sagt, dass der Penis mit dem G-Punkt seine Renaissance erlebt – nur dass er eben das Dessert ist, nicht das Aperitif. Wenn das wahr ist, dann kann ich ihr nur zustimmen:

Beautiful, beautiful G-spot!